

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий КГДОУ «Детский сад №5
«Янтарный» Г.О.Снежное» ДНР



Н.А.Горячих

**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для организации питания в КГДОУ «Детский сад №5 «Янтарный»**

Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

№ рецептуры*	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-20з	Горошек зеленый	93	1,7	0,1	3,5	22,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов внарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное(порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-3гн	Чай с лимоном исахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Завтрак	441	16,3	14,4	62,9	447,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-18с	Свекольник	150	3,37	2,34	13,76	64,33
54-6г	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8
54-5м	Котлеты из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	520	20,67	9,24	70,06	420,33
	Уплотненный Полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	2,6	2,5	16,7	100,1
Пром.	Фрукт(яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный Полдник	250	7,4	6,95	62,55	342,45
	Итого за день	1311	44,87	30,69	205,61	1253,48
	Вторник, 1неделя					
	Завтрак					
54-16г	Каша пшениная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-19з	Масло сливочное(порциями)	4	0,96	1,2	0	14,32
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0	2,88	0,1	26,4

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0,96	1,2	0	14,32
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0	2,88	0,1	26,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Завтрак	338	8,86	10,88	50,6	335,42
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-10с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,85	2,07	13,86	90,12
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
54-11р	Тефтели рыбные (Минтай)	60	7,7	4,8	7,6	104,3
545-23з	Маринад овощной с томатом	30	0,4	2,65	2,95	37,35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Обед	550	17,35	14,12	58,51	431,77
	Уплотненный Полдник					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,2	110,7
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Итого за Уплотненный Полдник	320	14,5	16,5	39,1	361,3
	Итого за день	1308	41,21	41,6	158,31	1171,79
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Завтрак	338	9,86	12,78	45,5	335,92
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-28м	Биточек из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	580	35,9	15	71,5	564,1
	Уплотненный Полдник					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,2	3,1	35,2
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	340	30,5	15,3	32,9	391,2
	Итого за день	1358	76,76	43,18	160	1334,52
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Макаронны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32

54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Завтрак	348	11,96	13,18	41,4	333,22
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,9	4	6,1	112,2
54-22з	Маринад овощной со свеклой	30	0,4	2,7	2,6	35,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	590	22,3	15,7	53,7	445,9
	Уплотненный Полдник					
54-12г	Котлеты капустные	110	6,3	4,6	18,8	141,9
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Фрукт(яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный Полдник	390	13,9	11,8	49,9	360,7
	Итого за день	1338	40,96	42,18	154,3	1079,92
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Завтрак	348	12,06	13,88	46,9	361,12
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,49	2,6	8,62	70,78
54-27м	Рагу из курицы	120	12,5	4,2	10,6	130,4
54-24з	Икра кабачковая	30	0,5	1,4	2,2	23,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	2,6	2,5	16,7	100,1
	Итого за Обед	490	21,69	11,1	51,52	393,08
	Уплотненный Полдник					
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт(яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	430	17	6,6	71,4	372,1
	Итого за день	1368	51,25	31,68	179,92	1169,6
	Понедельник, 2 неделя					

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187
54-24з	Икра кабачковая	30	0,5	1,4	2,2	23,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	2,6	2,5	16,7	100,1
	Итого за Завтрак	338	12,86	13,18	62,6	421,62
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-2г	Макаронны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6
54-29м	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	580	33,1	14,8	64	521,7
	Уплотненный Полдник					
54-21г	Горошница	120	11,6	1	27	163,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Уплотненный Полдник	370	21,5	7,7	64,5	414,2
	Итого за день	1388	67,96	35,78	201,2	1400,82
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-22з	Маринад овощной со свеклой	30	0,4	2,7	2,6	35,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Завтрак	378	13,66	16,18	51,1	404,32
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-10с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,85	2,07	13,86	90,12
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,5	21,3	139
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Обед	520	18,65	8,57	58,66	387,02
	Уплотненный Полдник					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
Пром.	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Уплотненный Полдник	340	12,6	9,2	62,6	383,1

	Итого за день	1338	45,41	34,05	182,46	1217,74
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Итого за Завтрак	188	9,86	10,38	39,6	291,02
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-12м	Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8
54-20з	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	490	23,55	9,75	48,25	374,75
	Уплотненный Полдник					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	120	12,4	7,4	21	199,6
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Ряженка	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Уплотненный Полдник	210	14,4	6,9	18	191,7
	Итого за день	1078	52,41	33,63	141,55	1077,17
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16г	Каша пшениная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
545-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,8	5,3	5,9	74,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,2	0	14,32
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,88	0,1	26,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Итого за Завтрак	388	14,06	18,78	54,5	443,92
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
54-11р	Тефтели рыбные (Минтай)	60	7,7	4,8	7,6	104,3
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7
	Итого за Обед	550	17,2	15,2	54,8	425,5
	Уплотненный Полдник					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,7
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,2	37,1
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4